

# Princess Perfect Body

## 10 entraînements pour sculpter et affiner une silhouette de princesse

Si vous connaissez quelqu'un à qui cet e-book pourrait rende service, envoyez leur simplement ce lien vers la page de l'e-book :

http://www.hendersoninfo.net/newsletter-gratuite.html

## Important :

Avant de commencer un programme d'activité physique, consultez toujours votre médecin traitant.

Les entraînements présentés dans cet ouvrage ne sont que des modèles et peuvent ne pas convenir à tous. Demandez l'avis d'un professionnel afin d'adapter ces exemples à vos capacités physiques et les éventuelles pathologies dont vous pourriez souffrir.

En cas de malaise ou blessure, cessez l'activité et consultez votre médecin traitant.

L'activité physique est généralement sans danger et bénéfique pour la santé. Il demeure néanmoins des risques inhérents liés à sa pratique, notamment de blessure. Frederick Henderson ne saurait être tenu responsable de tels événements malheureux.

Bonjour à toutes,

Je suis Coach Henderson, votre spécialiste en Sciences de la Nutrition et du Sport.

Bienvenue dans le *Princess Perfect Body*, un recueil d'une dizaine d'entraînements afin de raffermir et tonifier toutes régions du corps que chacune aimerait redessiner.

## Comment ça marche ?

Évidemment, il ne s'agit pas d'un programme miracle. Il ne fonctionne qu'en concert avec une « bonne » alimentation. Nutrition correcte exigée. Sans quoi vous perdez votre temps.

On peut retrouver grossièrement 2 situations.

Premièrement, nous avons assez de calories pour couvrir nos besoins. Ici, avec une alimentation de qualité, vous pouvez développer vos formes, augmenter votre force et donc votre santé en plus de vos courbes.

C'est un objectif qui convient aux personnes n'ayant pas besoin de perdre de poids mais pourraient néanmoins vouloir améliorer leur apparence, peut-être utiliser une poignée de kilos en plus.

Deuxième situation, nous cherchons à perdre du poids. Nous créons un déficit en calories. Nous n'avons pas assez de calories pour entretenir nos formes. Malgré un régime parfaitement étudié, le manque de calories s'accompagne inévitablement d'une diminution de la taille de vos muscles.

Vos formes tendent à s'estomper. Pour essayer de contrer cet effet indésirable d'une perte de poids mal exécutée, nous allons utiliser le « signal de développement des muscles » induit par ces mêmes exercices. On espère ainsi créer un environnement ne permettant pas à notre corps de grignoter nos formes à cause du manque d'énergie.

Ces exercices qui vont protéger ou développer notre silhouette sont des exercices de résistance, de musculation, ciblés principalement sur les régions que toutes les demoiselles souhaitent travailler.

Mais ce n'est pas tout. Afin de bénéficier des bienfaits des exercices d'endurance, on trouvera aussi quelques modèles de « cardio ». Cela nous permet de brûler quelques calories supplémentaires et entretenir la santé de notre cœur ou encore nos poumons.

On obtient alors un système complet d’entraînement qui en plus nous offre une flexibilité supplémentaire au niveau de l'alimentation. On peut se permettre quelques écarts.

## Qu'est-ce que je dois faire ?

À utiliser, ce petit programme destiné à toutes les princesses est si simple qu'une phrase suffit.

Vous choisissez 2 à 5 entraînements en fonction de vos contraintes et votre niveau que vous répétez semaines après semaines jusqu'à vouloir en changer, auquel cas vous pouvez échanger 1 ou plusieurs modèles avec ceux que vous n'utilisez pas.

C'est aussi simple que ça. Laissez-vous bien 6 semaines à chaque fois avant de changer, que votre corps ait le temps de s'adapter et progresser. Vous tirerez ainsi plus de bénéfices de votre entraînement.

# 1. NEFERTITI

Durée : ~45 minutes

Matériel : Salle de Sport - Barre, haltères, machines.

Muscles principaux : Fessiers ; Ischio-Jambiers ; Bas du dos.

**ÉCHAUFFEMENT**

L'entraînement portant essentiellement sur les hanches et les cuisses, préférez 5 à 10 minutes de vélo, éliptique, jogging ou même marche rapide selon votre niveau.
Une alternative est de s'échauffer en effectuant 2 à 3 séries du premier exercice avec une charge légère.

**HIP THRUST**

Volume : 4 séries

Objectif : 15 répétitions

Poids : permettant 13 à 17 répétitions

Repos : 90 secondes entre 2 séries

Rythme :
Montée - Normale
Descente - Lent

**FENTES AUX HALTÈRES**

Volume : 4 séries

Objectif : 5 répétitions chaque jambe

Poids : permettant 5 à 7 répétitions

Repos : 90 secondes entre 2 séries

Rythme : Normale

**SOULEVÉ DE TERRE AUX HALTÈRES**

Volume : 4 séries

Objectif : 10 répétitions

Poids : permettant 8 à 12 répétitions

Repos : 90 secondes entre 2 séries

Rythme :
Descente - Lent
Montée - Normale

**ADDUCTION (CUISSES)**

Volume : 3 séries

Objectif : 10 répétitions

Poids : permettant 8 à 12 répétitions

Repos : 90 secondes entre 2 séries

Rythme :
Descente - Lent
Montée - Lent

**EXTENSION DU DOS**

Volume : 3 séries

Objectif : 15 répétitions

Poids : Aucun

Repos : 90 secondes entre 2 séries

Rythme :
Montée - Normale
Descente - Lent

## Progression :

Si vous choisissez une charge ne permettant pas le nombre de répétitions minimums, le poids est trop lourd. Vous pourriez vous blesser ou ne pas obtenir l'adaptation recherchée. à l'inverse, s'il vous est possible d'effectuer plus de

répétitions que le nombre maximum, le poids est trop léger. Vous ne progressez pas, vous perdez votre temps.

Si vous réalisez le nombre de séries et de répétitions avec un certain poids, passez à la charge suivante et répétez jusqu'à atteindre le nombre de répétitions et de séries indiqué. Vous devez progresser d'une semaine à l'autre sur un des exercices, au moins.

Si vous ne progressez pas, demandez l'avis d'un entraîneur qualifié. Tenez un carnet d’entraînement : consignez-y les charges employées et vos remarques. Cet entraîneur aura les informations nécessaires pour vous aider.

# 2. MARIE-ANTOINETTE

Durée : Objectif 45 – 60 minutes

Matériel : Paire de chaussure de course.

Muscles principaux : Cœur, Jambes (Fessiers, Ischio-Jambiers).

Ici, il s'agit seulement de courir mais c'est plus amusant de donner un nom à ses entraînements !

Voici une rapide méthode qui vise à vous exciter le « palpitant » et vous faire brûler pas mal de calories, même si on n'est pas une grande sportive.

Pour l'aspect technique, il s'agit de mettre un pied devant l'autre.

La progression : Dans un premier temps, essayez d'aller courir régulièrement chaque semaine afin d'arriver à courir 45 minutes. Prenez votre meilleur temps, disons 15 minutes. À chaque entraînement visez 5 minutes de plus. Votre seule référence est vous-même.

Vous pouvez courir 45 minutes. Bravo, vous pouvez continuer à courir le même trajet chaque semaine.
Ou vous pouvez décider de brûler plus de calories sans courir plus longtemps. 2 alternatives s'offrent à vous :

- Prenez votre trajet de 45-60 minutes. À chaque entraînement, cherchez à améliorer votre temps. Conservez la même distance, améliorez le temps. Cette approche est parfaite si votre trajet est une boucle partant d'un point A pour finir à ce même point A.

- Prenez votre temps de 45 à 60 minutes. À chaque entraînement, cherchez à parcourir une plus grande distance.

Vous pouvez facilement employer cette méthode en vélo si la course est trop douloureuse pour vos articulations.

# 3. GRACE KELLY

Durée : 20 minutes

Matériel : Paire de chaussure de course.

Muscles principaux : Cœur, Jambes (Fessiers, Ischio-Jambiers).

De la tortue au lièvre. Voici une autre façon de courir.

Il s'agit toujours de courir mais plutôt que de courir longtemps, on va courir vite. Peu importe votre vitesse et la distance tant qu'on est proche de votre 100 %. Le niveau de difficulté est supérieur au modèle précédent mais avec un peu d'entraînement, on y arrive tous.

Le secret de la technique ici est de brûler autant de calorie que la tortue mais en moitié moins de temps. On appelle cette méthode du « fractionné ». On prend une longue distance et on court aussi vite que possible.

Puisque courir à 100 % longtemps, ce n'est pas possible, on va prendre des pauses, on va fractionner notre effort.

Pratiquement, on va enchaîner les sprints. Choisissez un distance de 20 mètres ou 200 mètres. Peu importe tant que vous courez aussi vite que vos jambes le permettent.

Mettez-vous en place, parcourez la distance choisie aussi vite que possible. Revenez vous mettre en position à la ligne d'arrivée en marchant. Une fois en position sprintez vers votre précédente ligne de départ.

Effectuez 5 aller-retours. Prenez 2 à 3 minutes de repos. Recommencez. Effectuez 3 séries de 5 aller-retours.

À mesure que vous progressez, augmentez la distance de 5 mètres. Ou ajoutez des séries. Ou ajoutez des allez-retours dans chaque série.

C'est dur, ça brûle les poumons et les jambes. Parfois on en est malade (ce qui veut dire STOP, on s'arrête). Mais on continue de brûler des calories longtemps après l'arrêt de l'effort. On paie cher, mais on gagne beaucoup.

# 4. CENDRILLON

Durée : 34 minutes

Matériel : Compte-à-rebours

Muscles principaux : Tout le corps.

Ici, nous allons voir un modèle d'entraînement « contre la montre » avec des exercices au poids de corps. Si vous le faites à fond, vous finirez sur les rotules sans utiliser le moindre appareil de torture.

Vous prenez 4 exercices que vous pouvez réaliser avec votre corps pour seule résistance. Ces 4 exercices constituent un circuit. On va prendre les exercices suivants :

1. Squat « Prisonnier »
2. Pompes – n'importe quelle variation (sur les genoux, les pieds, mains serrées, écartées, diamants, etc.).
3. Burpees
4. Fentes – normales ou en sautant (plus difficile).

Fixez votre compte-à-rebours à 10 minutes. Réalisez 10 répétitions de chaque exercice. Enchaînez chaque exercice, les uns après les autres, sans pause. Vous pouvez prendre quelques secondes de pause mais le but est évidemment de ne jamais s'arrêter.

Réalisez autant de fois que possible le circuit en 10 minutes.

Réalisez 3 fois 10 minutes. Prenez 2 minutes de repos entre 2 tours de 10 minutes.

Vous avez bien sûr le droit de me maudire mais si vous vous accrochez, vous verrez que vous progresserez vite et brûlerez beaucoup de calories.

# 5. LADY D

Durée : Variable

Matériel : Du courage et de l'énergie !

Muscles principaux : Tout le corps.

Voici une seconde version d'un entraînement au poids de corps que vous pouvez réaliser n'importe où. Au lieu d'utiliser 4 exercices et un compte-à-rebours, nous allons utiliser 3 paires d'exercices et un nombre de répétitions. On choisit, ici, le « 15-1 ».

Exercice 1 : 15 reps – 1 rep : Exercice 2
Exercice 1 : 14 reps – 2 reps : Exercice 2
Exercice 1 : 13 reps – 3 reps : Exercice 2
...
Exercice 1 : 2 reps – 14 reps : Exercice 2
Exercice 1 : 1 rep – 15 reps : Exercice 2

Voici 3 paries d'exercices :

- Squat « Prisonnier » / Pompes
- Burpees / Leg Raise
- Mountain Climbers / Glute Bridge

Réalisez un « 15-1 » de chaque paire une fois. Prenez 1 à 2 minutes de repos et passez à la paire suivante. Essayez de compléter chaque « 15-1 » de chaque paire aussi vite que possible.

## Note :

Si vous avez un TRX à votre disposition, vous pouvez remplacer un des exercices par un exercice de tirage. Il n'existe pas réellement d'exercice au poids de corps pour le dos qui soit accessible à tous.

# 6. VICTORIA

Durée : 22 minutes

Matériel : Un rameur

Muscles principaux : Tout le corps

Nous avons ici une variation de notre course fractionnée, adaptée au rameur.

Ici, nous allons utiliser le temps comme référence pour quantifier notre effort. Nous allons ensuite fixer pour mesure d'objectif la puissance générée. Un rameur vous fournira sur son écran de contrôle le temps d'exercice et plusieurs mesures dont la puissance générée en W.

Si vous ne savez pas comment régler le rameur, demandez l'aide d'un des entraîneurs de votre salle ou référez-vous au manuel d'utilisateur du rameur.

Nous allons réaliser un « 30-30 » : on rame durant 30 secondes, on se repose pendant 30 secondes. Cela constitue 1 sprint. Nous allons réaliser 2 séries de 10 sprints. Entre ces 2 séries, nous observerons 2 minutes de récupération.

Réglages du rameur : Évidemment, il ne s'agit pas de s'agiter comme un poulet sans tête sur sa machine. Réglez la difficulté à un niveau élevé. Sur une échelle allant de 1 à 10, utilisez une résistance de 6 ou plus, selon votre condition physique. Durant les premières répétitions, produisez le plus de puissance possible. Prenez la valeur maximale que vous aurez produite en Watts (W). Votre objectif sera de maintenir une puissance, à chaque répétition d'au moins 50 watts sous ce maximum pendant 30 secondes.

En d'autres mots : Je tire très fort, je produis une puissance « P » en W. Je prends ce nombre « P » et je calcule rapidement « P-50 ». « P-50 » est la puissance sous laquelle je ne dois pas descendre à chaque fois que je tire. Si je produis 230 W, à chaque fois que je tire, je dois voir un score de 180 W ou plus. *Avec la fatigue, évidemment, la puissance diminuera.*

[ (je tire 30sec + je me repose 30 sec.) x 10 fois] x 2 séries

# 7. MASAKO

Durée : 16 ou 22 minutes

Matériel : Un vélo

Muscles principaux : Les jambes

Nous allons maintenant voir un protocole d'entraînement adapté des travaux du chercheur japonais Izumi Tabata de l'Université Ritsumeikan. Ce sont à l'origine des travaux sur la performance sportive mais ils ont inspiré toute une série de modèles d'entraînement visant à perdre du poids, entre autres.

C'est un mode d'entraînement redoutable mais aussi redouté. Si vous êtes capable de le pratiquer régulièrement, de tolérer sa pénibilité, vous aurez des résultats rapides et plutôt impressionnant.

Voici les règles du jeu.

Pédaler 20 secondes. Se reposer 10 secondes. Effectuer ce « 20/10 » huit fois. Prendre 2 minutes de repos. Répéter 3 à 4 fois.

La résistance doit être presque maximale. Vous devez rester assis sur la selle. Vous devez pédaler aussi vite et fort que possible. Ici, si ça ne brûle pas dès les 3 premiers sprints, ce n'est pas assez difficile.

Voilà ! [(20/10) x 8] x 3 ou 4 !

# 8. ANDROMÈDE

Durée : 45 minutes

Matériel : Haltères

Muscles principaux : Tous le corps.

**ÉCHAUFFEMENT**

L'entraînement portant essentiellement sur les hanches et les cuisses, préférez 5 à 10 minutes de vélo, éliptique, jogging ou même marche rapide selon votre niveau.
Une alternative est de s'échauffer en effectuant 2 à 3 séries du premier exercice avec une charge légère.

**SPLIT SQUAT**

Volume : 3 séries

Objectif : 10 répétitions chaque jambe

Poids : permettant ~10 répétitions

Repos : 60 secondes entre 2 séries

Rythme : Normale

**VERTICAL SWING**

Volume : 3 séries

Objectif : 10 répétitions

Poids : permettant ~10 répétitions

Repos : 60 secondes entre 2 séries

Rythme : Normale

**DÉVELOPPÉ ÉPAULES**

Volume : 3 séries

Objectif : 10 répétitions

Poids : permettant ~10 répétitions

Repos : 60 secondes entre 2 séries

Rythme :
Descente - Lent
Montée - Normale

**SQUAT AUX HALTÈRES**

Volume : 3 séries

Objectif : 15 répétitions

Poids : permettant ~ 15 répétitions

Repos : 60 secondes entre 2 séries

Rythme :
Descente - Lent
Montée - Normale

**TIRAGE INCLINÉ**

Volume : 3 séries

Objectif : 10 répétitions

Poids : permettant ~10 répétitions

Repos : 60 secondes entre 2 séries

Rythme :
Descente - Lent
Montée - Normale

## Progression :

Comme pour l'entraînement #1 : « Nefertiti ». Si vous choisissez une charge ne permettant pas le nombre de répétitions minimums, le poids est trop lourd. Vous pourriez vous blesser ou ne pas obtenir l'adaptation recherchée. à

l'inverse, s'il vous est possible d'effectuer plus de répétitions que le nombre maximum, le poids est trop léger. Vous ne progressez pas, vous perdez votre temps.

Si vous réalisez le nombre de séries et de répétitions avec un certain poids, passez à la charge suivante et répétez jusqu'à atteindre le nombre de répétitions et de séries indiqué. Vous devez progresser d'une semaine à l'autre sur un des exercices, au moins.

Si vous ne progressez pas, demandez l'avis d'un entraîneur qualifié. Tenez un carnet d'entraînement : consignez-y les charges employées et vos remarques. Cet entraîneur aura les informations nécessaires pour vous aider.

## Note :

Un entraînement qui travaille l'ensemble du corps. La charge de travail est relativement faible, personne ne devrait donc craindre de développer sa musculature mais tous devraient brûler de précieuses calories. De quoi « tonifier » son corps.

Les recommandations restent les mêmes que le premier modèle présenté, le « Néfertiti ». Vous pouvez prendre une paire d'haltère et faire votre entraînement dans votre coin si vous le souhaitez.

# 9. CASSANDRE

Durée : Variable – 60 + minutes

Matériel : Machine

Muscles principaux : Tous le corps.

Si vous préférez utiliser les machines car elles vous font vous sentir plus à l'aise et en sécurité, suivez ces 2 ou 3 conseils. Les machines sont parfaites pour les débutants mais ne devraient plus constituer qu'une petite partie de l'entraînement passées quelques semaines.

Les machines indiquent généralement les muscles visés et on un mode d'emploi. Dans le doute, demandez conseil à un entraîneur qualifié. Faites en fonction des machines à disposition.

Choisir 3 machines travaillant les jambes.
Ex. :Hip Extension, Adductors & Leg Curls

Choisir 2 machines travaillant un mouvement « pousser ».
Ex. :Shoulder Press & Chest Fly

Choisir 2 machines travaillant un mouvement « tirer ».
Ex. :Lat Pull Down & Hor. Rows

Pour chaque exercice, effectuez 3 à 5 séries. Chaque série comporte 8 à 12 répétitions. Le temps de repos entre 2 séries est de 2 minutes. Le temps de repos entre 2 exercices est de 2 minutes. Le poids utilisé doit vous permettre de rester entre 8 et 12 répétitions. Ajuster en fonction de votre fatigue.

Et voilà, vous avez réalisé votre propre entraînement, comme un professionnel. Félicitations !

# 10. DOMITIA

Durée : Variable –10 minutes min.

Matériel : Barre ou haltères

Muscles principaux : Tous le corps.

On va retrouver ici un peu le concept de notre « Cendrillon ». Quelques exercices, enchaînés les uns après les autres, sans pause.

Ici, on utilisera une barre, ou 2 haltères si la barre est trop lourde, et un ensemble de 5 exercices à enchaîner.

1. Squat jumps – 10 répétitions
2. Straight leg deadlift – 10 répétitions
3. Vertical Rows – 10 répétitions
4. Lunges – 2x10 répétitions (oui vous avez 2 jambes, 10 pour chaque !).
5. Shoulder press – 10 répétitions

Enchaînez donc ces 5 exercices sans pause, si possible. Évidemment le poids utilisé est celui de votre mouvement le plus faible, celui qui exige d'utiliser le moins de poids.
Prenez 1 minute de repos. Répétez autant de circuit que possible jusqu'à ce que la fatigue ne vous permette plus de réaliser correctement les exercices.

Vous pouvez compléter cet entraînement par un peu de cardio si vous n'avez pas tenu longtemps.

## Quelques conseils pour conclure.

Vous pouvez compléter chaque entraînement par un peu de cardio. Insérez un circuit « Abdos » lorsque vous le pouvez. Voici un liste d'exercices travaillant les abdominaux.

Crunchs, Crunchs Cable, Crunchs Machine, Planche face, Planche côté, Rotation cable, Leg raise, Chandelles.

Il est naturel d'être mal à l'aise les premiers temps dans une salle de sport.

Personne ne vous jugera, tout le monde est bien trop occupé à s'admirer.

Néanmoins si vous êtes une demoiselle au milieu des poids, vous ne passerez pas inaperçu.

Tous les gros (et moins gros) bras seront généralement prêt à se plier en 4 pour vous aider.

---

Et voilà que s'achève notre rapide ouvrage. Si vous avez des questions à propos de l'un des entraînements, n'hésitez pas m'envoyer un message à hendersoninfocontact@gmail.com ou me laisser un message sur ma page Facebook !

J'essaierai de vous répondre au plus vite.

Monter une petite équipe pour s'entraîner et progresser est toujours plus agréable et permet de rester motivé en s'encourageant les unes les autres. Parole de Coach !
Si vous pensez que ces entraînements pourraient aider une amie, invitez-la à rejoindre la newsletter pour lui offrir cet e-book !




À Bientôt !

Coach Henderson